



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MEYANELİ İNCİK

2 incik
3 iri patates
1 orta boy rendelenmiş soğan
2 diş rendelenmiş sarımsak
1 yemek kaşığı un
1,5 su bardağı et suyu

Önce düdüklü tencerede incikler yumuşayana kadar haşlanır.
Elma dilimi şeklinde doğranmış patatesler kızartılır.
Tencerede sıvıyağda önce sarımsak ardından soğan ilave edilip kavrulur.
1 yemek kaşığı dolusu un ilave edilip beraber kavrulur.
Patatesler karışıma ilave edilir. Haşlanmış etler parçalanıp patateslerin üzerine dizilir.
Biraz tuz ve haşlanmış et suyundan 1,5 su bardağı ilave edilip bir taşım kaynatılır. Servis yaparken kıyılmış maydanoz serpilir.